

高邮市中医医院热烈祝贺 5·12 国际护士节

大家都知道冬季是中风的高发季节,但是在夏季高温酷暑天气里,体质较差的老年人,尤其是患有心脑血管疾病的人群难以适应,也很容易发生中风。因此,天热时更要防中风。

那么在生活中我们该如何预防呢?

在夏天,大家往往都喜欢把空调温度调到最低,享受凉快的感觉,但是这样一来,室内与室外的气温就会相差很大,房间里氧气含量不足,易导致大脑缺氧。从炎热的室外走到温度较低的室内后,血管遇冷收缩导致血压上升,此时易引起中风。对此,夏季预防中风应注意合理使用空调。

到了夏天,大家就一定要注意多喝水,切勿等到感到口渴的时候再喝水。我们应该认识到,夏天适当补水,可减少中风的发生。夏天人体为散热会出汗,由于丧失大量水分,血液变得黏稠不物,易导致血压升高,血流缓慢,易形成微小血栓。微小血栓堵塞脑血管,会引起缺血性脑中风。

因为脑中风的危害性极大,所以在日常生活中,我们应该多了解有关脑中风疾病的常识,特别是要掌握正确的预防措施,这样才能让自己远离这种疾病的侵害,更好的维持健康。

中风的预防可以从饮食开始,中风是种老年性疾病,人到了一定的年纪之后,身体的很多机能就会出现下降。平时应进食低盐、低

注重生活细节,让您远离“热中风”

高邮市中医医院 主管护师 周太霞



脂、低热量、高蛋白的清淡饮食,改变不良的饮食习惯,多吃新鲜的蔬菜、水果、谷类、鱼类和豆类,使能量的摄入和需要达到平衡,戒烟限酒。

中风的预防还要改变不良的生活方式,宜进行适当运动(如慢跑、散步等),合理的休息和娱乐,保持情绪的稳定。平时起床、起坐等体位变换时动作宜缓慢,转头不宜过猛过急,洗澡时间不宜过长,老年人平日外出要有人陪伴,防止跌倒。气候变化时注意保暖,防止感冒。居住环境宜安静整洁,光线柔和,定时开窗通风,室温一般为18-20摄氏度,湿度30%-60%较为适宜。保持大便通畅,日常生活中要注意多食用些粗纤维食物,如粗粮、新鲜蔬菜及水果,排便时勿用力过度,必要时予开塞露等润肠通便。

对于脑卒中的高危人群,应遵医嘱正确服用降压、降糖和降脂药物;定期门诊检查,动态了解血压、血糖、血脂变化和心脏功能情况;预防并发症和卒中复发。当病人出现头晕、头痛、一侧肢体麻木无力、讲话吐词不清、口角歪斜或进食呛咳、发热、外伤时,家属应及时协助就诊。

作者简介:

周太霞,主管护师,本科学历,脑病科护士长。

疼痛是恶性肿瘤患者最痛苦的症状之一,且以中、重度疼痛为主,影响到患者的生理、心理、社会和精神等方面,使患者生存质量严重下降,部分患者甚至选择轻生。因此竭尽全力控制疼痛对肿瘤患者具有极为重要的意义。中西医结合护理有效缓解和减轻了癌痛,大大提高了患者的生活舒适度。

中医认为,疼痛是一种主观上的自觉症状,其病机具有一定的共性,中医将疼痛分为两大类:一、邪气阻滞经脉,气血淤阻不同,就是所谓的“不通则痛”。二、气血阴阳亏虚,不能濡养煦经脉、脏腑等组织器官,也就是所说的“不养则痛”。

护理干预:

1.基础护理。良好的治疗环境是病人身心健康的需要。保持房间色调和谐,空气清新,整洁安静,光线柔和充足,温湿度适宜。鼓励患者根据自己的爱好、精神状态,多欣赏与自己的情绪相吻合的、节奏缓慢、优雅的音乐,分散自己对疼痛的注意力,让自己放松以缓解焦虑和疼痛。

2.心理舒适护理。及时发现、分析患者的情志,给予不同的干预方法,比如疏导安慰、暗示、情志相胜法、以及移情与借情等方法帮助病人梳理情志,畅通气机。

3.饮食指导。家属要根据患者喜好调整饮食结构,同患者一起建立合理的食谱和活动计划,刺激食欲;还可根据患者病情给予药膳粥,即可补气益血,也可开胃抗癌,如鲜藕姜汁粥、枣米粥、山楂肉丁粥、核桃芝麻粥等。

4.药物止痛的护理干预。WHO三阶梯癌痛治疗方案是一个国际上已被广泛接受的癌痛药物治疗方法,只要遵循该方案的基本原则,90%患者的癌痛均能得到很好的控制。三阶梯癌痛治疗方法应遵守五项基本原则:按阶梯、按时、口服、个体化给药、注

癌痛的中西医结合护理

高邮市中医医院 副主任护师 刘凤霞



意具体细节。

5、中药外治法是祖国医学的重要组成部分,也是治疗癌性疼痛不可忽视的一种方法。中药外敷为体表直接给药,特别是癌晚期疼痛患者正气已虚,不耐攻伐,脾胃吸收功能减弱,单靠内服药效果不佳,中药外治更具优势。我院自制的温阳止痛散主要由生麻黄、熟地黄、姜炭、制乳香、制没药等数味中药组成,具有散结祛瘀、温经止痛的作用。将药物用

蜂蜜和水调成糊状,直接贴在疼痛区或肿块部位,起效快、无明显毒副作用,与2、3阶梯止痛药联用,能增强其作用。热奄包技术是我科近年来常用的中药外治技术,针对肿瘤患者选用的外用药物多是芳香走窜气味浓烈的药物及穿透性强的矿物类药物,在止痛方面起到了良好的作用;热奄包自身的温度,能够扩张局部血管很好的帮助药物渗透进入体内,同时部分患者存在空腔脏器痉挛或其他因素参与的疼痛,单纯热敷就可能起到较好疗效;热奄方中的药物本身具有抗肿瘤效应,所以热奄包治疗肿瘤患者疼痛具有“1+1>2”的疗效。

病人癌性疼痛的管理是一个长期而又艰巨的过程,需要医生、护士、家庭的通力合作,这期间,家庭的作用是很重要的。正确治疗癌痛,中西医结合护理癌性疼痛,对于提高病人的生活质量,增强病人信心,延长生存期,都是必须和必要的。

作者简介:

刘凤霞,副主任护师,本科学历,肿瘤科护士长,扬州市护理学会静脉输液护理专业委员会委员,江苏省中西医结合护理专业委员会委员。曾在省级以上医学期刊发表学术论文数篇。

胆囊炎胆结石属中医学中的“胁痛”“胆胀”的范畴,以上腹持续性疼痛或阵发性绞痛,右肩背部牵涉痛为主要特征,多因感受湿热之邪,阻滞肝胆,疏泄失常,胆汁外溢或排出不畅而致,腹腔镜胆囊切除术(LC)因其创伤小、术后恢复快、并发症少等优点而成为胆胀患者首选,现将其日常护理工作总结如下:

腹腔镜胆囊切除术护理健康指导

高邮市中医医院 副主任护师 陈金萍



2、术后应密切注意病人生命体征及血氧饱和度,有无腹痛、腹胀及黄疸,置引流管的病人保持引流通畅,观察引流液的颜色、质量,翻身或活动时注意勿扭曲受压,如病人出现严重腹痛等不适,及时通知医生处理。

3、术中需CO2建立人工气腹,术后要观察患者呼吸频率变化情况,有无咳嗽、腹痛、皮下气肿等;予吸氧,提高氧分压,麻醉完全清醒、生命体征平稳后取半卧位,促进二氧化碳排出,二氧化碳积于膈下产生碳酸反射性引起肩背、腰部等酸痛,多发生在术后1-2天,可自行缓解,予局部热敷、按摩减轻症状。

4、术后6小时后流质,如有恶心、呕吐者进食适当延迟,肛门排气后进少量低脂、易消化流质饮食,逐渐进普食,选择营养丰富,富含蛋白质、维生素、纤维素且易消化的食物;避免肥腻厚味、辛辣、刺激性食物,多食疏肝利胆、清热利湿的食品:苦瓜、芹菜、白菜、丝瓜、薏苡仁、黄瓜、冬瓜等。

三、出院指导

腹腔镜胆囊切除术后3天,患者精神食欲好,生命体征平稳即可出院,从事脑力劳动者一周后可正常工作,工作期间避免过分劳累,敷贴术后一周后可自行揭除;术后10-15天可沐浴,一个月内避免抬举重物及重体力劳动。

四、健康教育处方

- 1.环境清洁安静、温湿度适宜,空气新鲜。
- 2.起居有常,适劳逸、节房事;注意个人卫生,饭前便后洗手。
- 3.饮食定时定量,少吃多餐,宜消化、低脂肪、低胆固醇、优质蛋白、富含维生素。
- 4.保持心情舒畅,情绪稳定乐观,勿抑郁、发怒。
- 5.适当增加体育锻炼如散步、打太极拳以增强体质。
- 6.如出现腹痛、胀气、恶心、呕吐及时来院就诊。

作者简介:

陈金萍,本科学历,副主任护师,外科护士长。曾先后在内科、儿科、骨伤科、妇产科、急诊科工作。

俗话说“十人九痔”,痔疮已成为现代人群健康的一大问题,发病人群开始年轻化,那么如何做好痔疮的日常护理呢?

痔疮的日常护理

高邮市中医医院 主管护师 徐国梅

一、生活要有规律,保持心情舒畅,不熬夜。

二、适当的体育锻炼,可有益于血液循环,调和人体气血,提高人体的抗病能力。

三、饮食要健康
1、三餐要规律,不可暴饮暴食。2、食物不要过于精细,更不能偏食,多食富含维生素、纤维素的饮食如:五谷杂粮、新鲜蔬菜、水果等。注意:生香蕉会加重便秘。

3、摄取足够水分,每日进水量约2000毫升,喝水要大口的喝。每日早晚一杯蜂蜜水效果更好。4、可经常食用一些有防治便秘作用的药粥如芝麻粥、核桃仁粥、菠菜粥、红薯粥等。5、少吃干硬、麻辣、烧烤类食物,忌烟酒或浓茶。6、气血亏虚者平时要多食补气补血类食物如红枣、枸杞、黄芪、花生、桂圆等。

四、培养良好的排便习惯
1.养成每天排便的好习惯,无论是否有便意,每天选一个适合自己的固定时间去蹲一次,时间不可过久,排便不可过用力。2.排便时要注意力集中,切忌看书、听音乐、吸烟等。3.一有便意时立即排便,不要人为地控制排便。4.便后用软纸轻轻擦拭肛门,拭后可稍作按摩。5.选择正确治疗便秘的方法:顽固性便秘或由于某种疾病引起的便秘,应尽早到医院诊治,切不可长期服用泻药或长期灌

肠。因长期服用泻药不仅可以使直肠血管充血扩张,还可以导致胃肠功能紊乱。

五、改善肛门局部血液循环
1、临睡前用手自我按摩尾骨尖的长强穴,每次约5分钟,可以疏通经络。2、肛门括约肌收缩,早晚各1次,每次做30次,可运化瘀血,升提中气。

3、保持肛门清洁,每天便后,睡前温水熏洗坐浴。合并肛门口淤血、水肿、疼痛者可加红花、艾叶、黄芩等中药熏洗。4、痔疮膏肛门口涂擦。5、平时忌久坐、久站、久蹲等动作,以免加重肛门口淤血。

六、及时寻求医学帮助,痔疮严重合并大出血、痔核脱出难以回纳、绞窄性疼痛等特殊情况时要及时去正规医院治疗。

作者简介:

徐国梅,本科学历,主管护师,综合外科护士长,扬州市护理学会社区护理专业委员会委员。发表论文四篇:《浅谈如何预防护理差错事故的发生》《浅谈艾灸在控制会阴切口感染中的作用》《肠梗阻非手术治疗的护理》《痔科术后肛门疼痛的中药熏洗治疗》。

高邮市中医医院 中医院之窗
健康之友 总第242期 2016年第11期
www.gysayy.com
新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201